



スポーツの秋を迎えて園庭では、かけっこをしたりしっぽ取りをしたりと、思いっきり体を動かして遊んでいる子どもたちの姿を目にします。また、散歩にも良い季節となり、散歩車で嬉しそうにお出かけをしています。今月は芋ほり（うさぎ組）や運動会やハロウィンパーティーと楽しい行事がたくさんあります。体調を整えてみんなで楽しみたいと思います。

### 今月の目標

**絵本に親しみましょう**  
10/27～11/9は読書週間です。  
図書館に出かけたり親子でいろいろな絵本を見たりして、絵本に興味を持つきっかけになるといいですね。

### 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」とされています。ふだんから目によいことを心がけていますか？一度見直してみましょう。

- ・毎日ぐっすり眠っている
- ・時々遠くの景色を見ている
- ・テレビや YouTube は時間を決めて見ている(乳幼児には1時間程度が目安です)



**魚がおいしい** 10月4日は、「イワシの日」です。かつて大阪湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。イワシはDHAやカルシウム、タンパク質など、栄養が豊富です。また、サンマも秋になると脂が乗って、とてもおいしくなる魚です。おいしい魚をたくさん食べて、元気に遊びましょう。



## 衣替え

暑さも落ち着き、朝晩はすっかり涼しくなりました。10月1日は「衣替えの日」。半そでから長そで、夏帽子から冬帽子に変身します。薄着を心がけながら、調節して快適に過ごせるようにしていきましょう。衣替えの際は、サイズを見直していただくと共に名前が薄くなっていないか、帽子のゴムがゆるんでいないかなど再確認をお願いします。



## 今こそ身につけたい！ 薄着の習慣

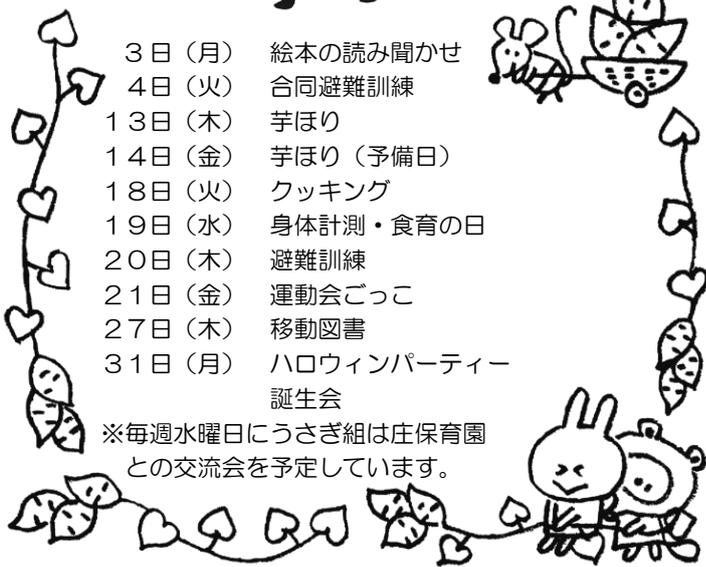
肌寒く感じる朝は、つつい厚着をさせたくありません。しかし、今のうちに薄着の習慣を付けておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を直接肌で感じ、自律神経を整え、抵抗力を高めていきましょう。目安は「大人より1枚少なめ」です。



## 10月の 行事予定

- 3日(月) 絵本の読み聞かせ
- 4日(火) 合同避難訓練
- 13日(木) 芋ほり
- 14日(金) 芋ほり(予備日)
- 18日(火) クッキング
- 19日(水) 身体計測・食育の日
- 20日(木) 避難訓練
- 21日(金) 運動会ごっこ
- 27日(木) 移動図書
- 31日(月) ハロウィンパーティー  
誕生会

※毎週水曜日にうさぎ組は庄保育園との交流会を予定しています。



11月14～25日に保育参観日を予定しています。  
詳細は別紙にてご確認ください。